

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember**



Oleh :

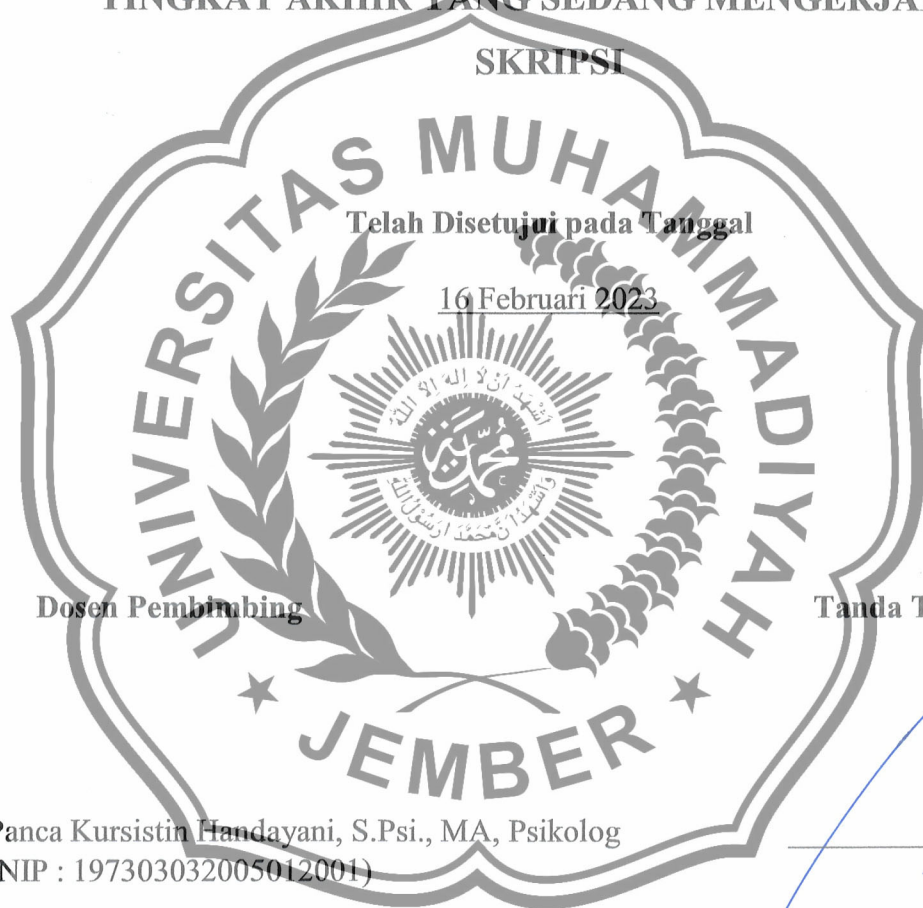
Sakina Nurul Fajeri

NIM 1810811054

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**



Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA, Psikolog
(NIP : 197303032005012001)

Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si, M.Psi, Psikolog
(NPK : 1992011812003915)

GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Sakina Nurul Fajeri¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³
sakinanf00@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 20 – 25 tahun. Menurut Arnett (2004) usia tersebut masuk pada perkembangan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan masa eksplorasi bagi individu dimana terdapat tantangan yang harus diselesaikan oleh individu, terkhusus mahasiswa tingkat akhir. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Terdapat hambatan selama pengerjaan skripsi disisi lain mahasiswa diharuskan untuk segera lulus dan mendapat pekerjaan. Mahasiswa tingkat akhir jika tidak dapat mengatasi tantangan dan merasakan kebingungan akan mengalami *quarter life crisis*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir serta mengetahui aspek yang berkontribusi. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif deskriptif. Metode *sampling* yang digunakan teknik *incidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 384 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi Perguruan Tinggi di Kabupaten Jember. Metode analisa yang digunakan adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan uji deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebesar 52% masuk pada tingkat rendah dan sebesar 48% masuk pada tingkat tinggi. Aspek *quarter life crisis* yang berkontribusi pada *quarter life crisis* rendah ditemukan persentase 0% pada aspek cemas akan masa depan, sedangkan pada tingkat tinggi aspek tinggi ditemukan sebesar 69% pada aspek khawatir terhadap relasi interpersonal. *Quarter life crisis* ditinjau dari jenis kelamin memiliki hasil laki – laki berada pada kategori *quarter life crisis* tertinggi dengan persentase 56%. *Quarter life crisis* ditinjau dari usia ditemukan bahwa usia 22 tahun merupakan usia yang memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi dengan persentase 52%.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi

¹Peneliti

²DosenPembimbing1

³DosenPembimbing2

Quarter Life Crisis on Undergraduate Students

Sakina Nurul Fajeri¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

sakinanf00@gmail.com

Faculty of Psychology University of Muhammadiyah Jember

ABSTRACT

Final year students are in the age range of 20-25 years. According to Arnett (2004) this age is included in the development of emerging adulthood. Emerging adulthood is a period of exploration for individuals where there are challenges that must be completed by individuals, especially final year students. The phenomenon that occurs in final year students is the challenge of completing a thesis. There are obstacles during the thesis work. On the other hand, students are required to graduate immediately and get a job. If final year students are unable to overcome challenges and feel indecisive, they will experience a quarter life crisis.

The purpose of this study is to find out the description of the quarter life crisis in final year students and to find out the contributing aspects. This type of research used descriptive quantitative. The sampling method used is incidental sampling technique. The sample in this study was 384 final year students who were working on their thesis for tertiary institutions in Jember Regency. The analytical method used is validity test, reliability test, normality test and descriptive test.

The results of this study indicate that the level of quarter life crisis experienced by final year students is 52% entering at a low level and 48% entering at a high level. Aspects of quarter life crisis that contributed to a low quarter life crisis found a percentage of 0% on aspects of anxiety about the future, while at a high level the high aspect was found to be 69% on aspects of worry about interpersonal relations. Quarter life crisis in terms of gender has the result that men are in the highest quarter life crisis category with a percentage of 56%. Quarter life crisis in terms of age found that age 22 years is the age that has a high rate of quarter life crisis with a percentage of 52%.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Final Year Student, Thesis*

¹*Researcher*

²*Supervisor1*

³*Supervisor2*

PENGANTAR

Mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi disebut dengan mahasiswa tingkat akhir (Pambudhi, et al.,2021). Tugas akhir atau skripsi yang dikerjakan mahasiswa tingkat akhir menjadi syarat kelulusan yang wajib ditempuh dalam menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana (Maesyaroh, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir rata – rata telah berusia 20-25 tahun (Permatasari et al., n.d.) dan sejalan dengan tahapan perkembangan yang dicetus oleh Arnett (2004) dengan sebutan *Emerging Adulthood* yang merupakan masa eksplorasi dan dilalui oleh individu dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Setiap tahapan perkembangan pastinya memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu yang memasuki usia – usia tertentu. Dari beberapa tugas perkembangan pada tahapan *Emerging Adulthood* menurut Miller (dalam Arini, 2021) mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi harus dapat melaksanakan peningkatan dalam karir dan akademik.

Masa dalam *emerging adulthood* dilalui oleh setiap individu terkhusus mahasiswa tingkat akhir yang terdapat tuntutan dari lingkungan. Tuntutan tersebut bisa berupa ketrampilan dan kematangan seiring berjalannya proses menuju dewasa. Namun, tidak semua mahasiswa tingkat akhir mampu menyelesaikan tantangan pada tahapan *emerging adulthood*, beberapa diantaranya kebingungan dan mencoba mencari alternative lain untuk dapat menyelesaikan dan berhasil melanjutkan hidup (Sujudi, 2020). Sementara beberapa mahasiswa lainnya mungkin mengalami masa yang berat dan dijelaskan pula bahwa fase *emerging adulthood* rentan mengalami krisis karena mengalami cemas terhadap masa depan.

Mahasiswa akan memunculkan respon negative sehingga terjadi krisis pada mahasiswa dengan perasaan tak berdaya dan ragu akan kemampuan diri (Afnan, 2020). Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis*. Menurut Allison (2016) *quarter life crisis* umumnya dapat menyerang siapa saja yang sedang berusia 20 tahunan, terutama pada individu yang sedang berproses atau baru saja lulus dari

perguruan tinggi. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan hal itu sebagai masa transisi dari dunia akademik ke *realworld* sehingga individu diricuhkan dengan berbagai pertanyaan seputar bagaimana masa depan dan yang telah dilakukan di masa lalu yang akan berpengaruh di masa mendatang.

Fenomena yang terjadi terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ditemukan oleh peneliti melalui wawancara pra - penelitian. Untuk menggali fenomena yang ada peneliti mendapatkan berdasarkan aspek – aspek *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner,2001) diantaranya kebingungan dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, penilain negative terhadap diri, tertekan akan tuntutan, cemas akan masa depan dan khawatir terhadap relasi interpersonal, dan terjebak dalam situasi sulit. Dari hasil wawancara tersebut ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir selalu menganggap dirinya tidak seperti teman sebayanya yang jauh lebih baik yang dirasa jauh leih baik. Mahasiswa tingkat akhir ragu untuk dapat menyelesaikan tantangan kuliah. Selain itu dalam pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir merasa ragu ketika banyak masukan dari dosen pembimbing. Melihat pencapaian orang terdekat mahasiswa tingkat akhir merasa hal tersebut adalah motivasi namun sebagian lain pencapaian orang lain dianggap sebagai tuntutan dan beban yang harus dicapai.

Selain merasakan keraguan pada penyelesaian skripsinya, mahasiswa tingkat akhir berpikir bahwa setelah lulus dari perguruan tinggi tidak mampu untuk memperoleh pekerjaan yang baik atau sesuai dengan program studinya. Dengan adanya cemas terhadap masa depan ini disebabkan oleh mahasiswa yang belum memiliki kesiapan karir yang kemudian mengakibatkan mahasiswa selalu mempertanyakan bagaimana tujuan hidupnya kelak.

Ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai keinginan untuk menyerah dalam prosesnya karena merasa tidak mampu menyelesaikan tantangan akademiknya dan merasa target yang dibuat sia-sia. Kecewa juga turut dirasakan oleh mahasiswa karena dosen pembimbing yang tidak kunjung acc skripsi yang dikerjakan, akibatnya mahasiswa terus menunda untuk bertemu dosen,

menghindar dari revisi. Dikutip dari penelitian Umah (2021) putus asa ini jika terus dirasakan dan tidak ada usaha memperbaiki diri akan berimbas pada kegagalan.

Dari fenomena yang sudah dipaparkan ternyata bertolak belakang dengan teori bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan usia 20 tahunan menurut Arnett (2004) yakni memiliki rasa antusias dalam menghadapi tantangan yang saat ini harus diselesaikan dan antusias dalam merancang masa depan dan nantinya akan terbawa pada peningkatan akademis dan karir masa depan mahasiswa tingkat akhir. Berbeda dengan kondisi di lapangan, mahasiswa tingkat akhir merasakan skripsi adalah sebuah kewajiban untuk mendapatkan gelar sarjana, namun disisi lain skripsi adalah hal yang menakutkan bagi mahasiswa. Skripsi adalah tekanan yang besar dan menimbulkan stress saat proses pengerjaannya, ditambah faktor lingkungan (eksternal) yang terus menyuarakan terkait pertanyaan masa depan dan mengakibatkan cemas terkait masa depan yang belum pasti. Sehingga dari fenomena yang telah dipaparkan peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Variabel yang diteliti adalah *quarter life crisis*. Populasi pada penelitian ini adalah *infinite* (tidak terhingga) yakni mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah pada perguruan tinggi di Kabupaten Jember, berusia 20 – 25 tahun dan sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan rumus *Cochran* didapatkan sampel 384 mahasiswa tingkat akhir yang akan diteliti. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi dari penelitian Sumartha (2020).

Peneliti melakukan uji instrument untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala menggunakan teknik *product moment pearson* untuk uji validitas dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Kemudian melakukan uji asumsi dengan teknik *one sample kolomogorov - smirnov* dan yang terakhir melakukan uji

deskriptif dengan teknik statistik deskriptif yang dilakukan untuk memberikan gambaran tersebut.

HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan selama 3 minggu dimulai dari tanggal 6 – 26 oktober 2022 secara *online* dengan menyebarkan kuesioner melalui *whatsapp* dan *twitter* serta pengambilan data secara *offline* dengan mendatangi beberapa mahasiswa tingkat akhir yang berada di kampus dan memberikan kuesioner.

Pada saat melakukan uji validitas skala ditemukan 2 item gugur dari 28 item sehingga terdapat 26 item yang tersisa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,877 dengan klasifikasi sangat tinggi. Berdasarkan hasil asumsi diketahui bahwa variabel *quarter life crisis* tidak terdistribusi normal karena memperoleh nilai *asympt.sig (2-tailed)* sebesar $0,024 < 0,05$.

ANALISA DATA

Kategori *Quarter Life Crisis* secara Keseluruhan

Kategori	Kriteria	F	Persentase
Rendah	$X \leq 57$	198	52%
Tinggi	$X \geq 57$	186	48%
Jumlah		384	100%

Kategori *Quarter Life Crisis* berdasarkan Aspek

Aspek	Rendah $X \leq \text{Mean}$		Tinggi $X \geq \text{Mean}$		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	190	49%	194	51%	384	100%
Rasa putus asa	138	36%	246	64%	384	100%
Penilaian negative terhadap diri sendiri	137	36%	247	64%	384	100%
Terjebak dalam situasi sulit	155	40%	229	60%	384	100%
Cemas akan masa depan	383	100%	1	0%	384	100%
Tertekan akan tuntutan	382	99%	2	1%	384	100%
Khawatir pada relasi interpersonal	120	31%	264	69%	384	100%

Kategori *Quarter Life Crisis* berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	F	Persentase
Laki – Laki	Rendah	74	44%
	Tinggi	93	56%
	Total	167	100%
Perempuan	Rendah	163	75%
	Tinggi	54	25%
	Total	217	100%

Kategori *Quarter Life Crisis* berdasarkan Usia

Usia	Kategori	F	%
20 tahun	Rendah	13	52%
	Tinggi	12	48%
	Total	25	100%
21 tahun	Rendah	42	40%
	Tinggi	42	50%
	Total	84	100%
22 tahun	Rendah	76	48%
	Tinggi	81	52%
	Total	157	100%
23 tahun	Rendah	40	49%
	Tinggi	42	51%
	Total	82	100%
24 tahun	Rendah	14	52%
	Tinggi	13	48%
	Total	27	100%
25 tahun	Rendah	5	56%
	Tinggi	4	44%
	Total	9	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan secara keseluruhan yakni mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada tingkat rendah dengan persentase 52% dari total 198 mahasiswa, namun sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi dengan persentase 48% dari total 186 mahasiswa. Hasil tersebut memiliki arti bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* rendah digambarkan dengan

situasi krisis yang dapat diatasi oleh mahasiswa tingkat akhir yang yang ditunjukkan pada indikator atau perasaan individu yang tidak mengalami kebingungan terhadap kehidupan yang akan datang serta mahasiswa tidak merasakan kebingungan dalam mencapai persoalan masa depan karena mahasiswa memiliki fokus untuk menyelesaikan apa yang harus diselesaikan saat ini, seperti mahasiswa tingkat akhir yang menjelang kelulusan dari perguruan tinggi diwajibkan untuk menyelesaikan skripsinya, mahasiswa tingkat akhir focus terhadap kegiatan yang berkaitan dengan skripsi, seperti menjadwalkan bimbingan rutin bersama dosen maupun segera menyelesaikan revisi skripsi. Hasil tersebut sejalan dengan gagasan Robbins dan Wilner (dalam Amalia, 2021) menyebutkan individu yang mengalami *quarter life crisis* yang rendah tidak akan menunjukkan sikap tertekan terhadap apa yang menjadi kewajibannya di masa kini atau di masa mendatang, individu akan mampu menerima kondisi dirinya secara positif sehingga akan memunculkan rasa puas dan optimis pada diri sendiri. Hal ini diyakini bahwa *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir sebagai pengalaman yang positif yang nantinya akan dapat berkembang pada tahapan berikutnya, selain itu individu akan lebih membiasakan diri terhadap situasi, seperti menghadapi masalah, memprioritaskan kualitas pertemanan dan menyadari bahwa untuk mencapai sesuatu dibutuhkan adanya perubahan (Robbinson, et al).

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi yang dimaknai sebagai kondisi krisis mahasiswa tingkat akhir yang mengakibatkan pergejolakan emosi yang ditandai dengan mahasiswa tingkat akhir mengalami perasaan ragu terhadap dirinya, merasa akan selalu mengalami kegagalan dan merasa tidak dapat mengatasi persoalan yang ada pada diri mahasiswa. Penjelasan tersebut selaras dengan hasil wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir, bahwa mahasiswa merasa ragu terhadap apa yang saat ini dilakukan, seperti pengerjaan skripsi. Ragu yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena mahasiswa kurang memiliki rasa puas terhadap apa yang sudah dituangkan terhadap skripsinya. Rasa tidak puas tersebut didasari oleh pendapat dari dosen pembimbing yang terkadang memberikan revisi pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir

mengaku kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya, disisi lain mahasiswa tingkat akhir juga harus menemukan langkah apa yang harus diambil setelah lulus dan itu mengakibatkan kebingungan yang dirasakan. Menurut Robbins, Atwood, et al (2001) periode menjelang lulus dari perguruan tinggi dan periode setelah kelulusan pada perguruan tinggi dianggap sebagai masa yang penuh tekanan sehingga nantinya akan menimbulkan kecemasan dan perasaan ragu – ragu, tidak berdaya, dan panik pada individu sehingga periode yang dirasa rumit ini dapat mengakibatkan krisis yang berujung pada perasaan frustrasi.

Berdasarkan hasil analisa aspek *quarter life crisis* yang berkontribusi sehingga menghasilkan krisis pada mahasiswa didapatkan pada aspek dengan persentase tertinggi yakni khawatir pada relasi interpersonal dengan persentase 69%. Khawatir terhadap relasi interpersonal menurut Robbins dan Wilner (2001) digambarkan sebagai kekhawatiran individu terkait relasi terhadap lawan jenis, dan juga keluarga. Selain itu juga dijelaskan bagaimana individu dapat menyeimbangkan hubungan antara teman, keluarga, pasangan dan pekerjaan. Hasil penelitian ini menyebutkan mahasiswa tingkat akhir merasakan saat memasuki semester akhir atau semester dimana mahasiswa tingkat akhir mulai mengerjakan skripsi, relasinya semakin berkurang. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir kekurangan dukungan social dari teman sebaya, tidak ada teman untuk saling support terkait skripsi dan perbincangan terhadap masa depan seperti membahas mengenai pekerjaan yang akan diambil setelah kelulusan. Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga merasakan kekhawatiran terhadap pekerjaan. Kekhawatiran tersebut disebabkan oleh faktor usia dan perasaan bersalah terhadap keluarga karena merasa bahwa mahasiswa tingkat akhir masih menjadi beban yang disebabkan mahasiswa tingkat akhir belum memiliki penghasilan sendiri atau mahasiswa belum mandiri secara finansial. Mahasiswa tingkat akhir belum memiliki pandangan untuk bekerja karena masih terfokus pada pengerjaan skripsinya dan focus untuk dapat lulus dari perguruan tinggi. Selaras dengan pendapat Robinson (2010) yang menjelaskan kekhawatiran individu pada relasi interpersonal termasuk pada bentuk *quarter life crisis* salah satunya *The Locked Out*. Individu yang memasuki fase *the locked out* merasa tidak memiliki pekerjaan,

hubungan interpersonal yang kurang baik, seperti merasa relasi semakin berkurang seiring berjalannya waktu, dan belum memiliki penghasilan.

Selain itu didukung oleh penelitian Umah (2021) bahwa kebimbangan dalam menentukan karir, belum mandiri secara finansial atau masih belum dapat melepaskan ketergantungan dari orangtua termasuk pada pemicu dari *quarter life crisis*. Hal tersebut memiliki arti bahwa mahasiswa tingkat akhir belum dapat mencapai tugas perkembangan pada *emerging adulthood*. Nelson dan Barry (2005) menyebutkan individu pada masa *emerging adulthood* akan lebih banyak menggunakan kualitas dirinya, salah satunya adalah melepaskan ketergantungan dari orangtua termasuk pada segi finansial. *Quarter life crisis* dilatarbelakangi oleh tuntutan menjadi dewasa yang ditandai dengan individu yang diharuskan untuk mendapatkan pekerjaan, mulai memasuki dunia kerja atau telah memiliki pekerjaan yang otomatis akan memiliki penghasilan. Sesuai dengan factor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yakni pekerjaan dan karir, faktor ini menjadi hal yang seringkali dipertanyakan oleh individu karena berkaitan dengan masa depan. Termasuk didalamnya terdapat hal mengenai dunia kerja, kemungkinan individu dapat berhasil atau tidaknya dalam mencapai target dan finansial (Umah, 2021).

Aspek *quarter life crisis* yang berkontribusi sehingga menghasilkan krisis yang rendah pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan pada aspek cemas terhadap masa depan dengan nilai persentase 0%. Disebutkan definisi cemas akan masa depan menurut Robbins dan Wilner (2001) ialah individu yang memiliki berbagai macam harapan yang ingin dicapai, ingin melakukan hal dengan maksimal atau sempurna, dan sebisa mungkin untuk tidak mengalami kegagalan walaupun dirasa sulit karena terdapat perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa tingkat akhir tidak merasakan khawatir terhadap masa depannya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir memiliki perasaan yakin bahwa kehidupannya akan berjalan dengan baik dan sempurna. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga belum memiliki pandangan terkait perencanaan melanjutkan studi atau berkarir karena mahasiswa masih

memikirkan dan fokus terhadap apa yang harus diselesaikan saat ini tanpa berpikir terlalu dalam terkait masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi sehingga saat kelulusan akan mendapatkan gelar sarjana. Sebagian mahasiswa menjadikan skripsi sebagai tekanan dan juga tuntutan yang harus diselesaikan. Tuntutan tersebut diperoleh dari pihak akademisi fakultas maupun tuntutan dari orangtua yang mengharuskan untuk segera lulus. Hal tersebut bisa menjadikan stress pada mahasiswa (Giyarto, 2018). Hasil penelitian ini menjelaskan sebagian mahasiswa tingkat akhir juga tidak mempermasalahkan harapan, target atau tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Target yang dimilikinya dapat dilalui dan mahasiswa dapat menghargai setiap prosesnya. Skripsi yang dilalui oleh mahasiswa tidak dijadikan sebagai beban oleh mahasiswa karena mahasiswa merasa mampu untuk menyelesaikan skripsi dan terhindar dari rasa cemas. Mahasiswa tingkat akhir merasa lebih puas terhadap pencapaiannya, tidak mudah berlarut dalam kekecewaan terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya, termasuk peristiwa masa lalu dan apa yang telah dicapai. Mahasiswa tingkat akhir merasa setiap individu memiliki targetnya masing – masing, sehingga penelitian ini memberikan hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak merasakan aspek tertekan akan tuntutan dengan persentase 1%.

Penelitian ini juga menemukan kategori *quarter life crisis* berdasarkan demografi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki kategori *quarter life crisis* pada tingkat tinggi, sedangkan perempuan memiliki kategori *quarter life crisis* pada tingkat rendah. Hasil tersebut bertolak belakang dengan data prevalensi dari survey yang ditemukan terhadap 1.023 masyarakat di Inggris yang menunjukkan 39% pria dan 49% wanita mengalami krisis di usia 20 tahunan. Menurut Wright, Robinson (dalam Sumartha, 2020) krisis yang dialami oleh laki-laki dan perempuan jelasnya berbeda. Perbedaan tersebut didapatkan karna adanya perbedaan kepribadian dan gender antara laki – laki dan perempuan (Fadhilah et al., 2022). Kepribadian dan gender laki-laki digambarkan dengan memiliki sifat maskulin, keras, tegar yang seringkali dikaitkan dengan lingkup pekerjaan, dengan

demikian laki-laki cenderung mengalami krisis yang berhubungan dengan pekerjaan, karir ataupun keuangan. Laki-laki berfokus pada keharusan untuk merasakan tuntutan yang besar, dan memasuki dunia kerja sehingga dapat memiliki penghasilan sendiri. Sedangkan, krisis pada perempuan lebih menekankan kepada permasalahan hubungan, pernikahan dan keluarga. Menurut Aronson (2008) individu dengan usia *emerging adulthood* memiliki rasa yang tidak puas terhadap karir, kriteria pasangan yang belum sesuai dan target-target lain yang dimiliki belum dapat dicapai. Krisis pada perempuan terkait hubungan dan pernikahan juga dirasakan karena memiliki pemikiran dan anggapan bahwa semakin tua usia maka semakin sedikit pria yang tertarik (Agustin, 2012). Selain itu, krisis pada perempuan juga berfokus pada perceraian atau putus cinta maupun hubungan yang kasar (Fadhilah et al., 2022).

Selain itu ditemukan kategori *quarter life crisis* berdasarkan usia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia 22 tahun merupakan usia dengan *quarter life crisis* tertinggi dengan persentase 52%. Jika ditinjau dari tugas perkembangan *emerging adulthood* salah satunya adalah peningkatan karir atau akademik (Miller, 2001) mahasiswa tingkat akhir masuk ke dalam individu yang harus melaksanakan tugas perkembangan tersebut. Ditinjau dari karakteristik *emerging adulthood* yakni *identity exploration*, individu kebanyakan mengalami kebingungan pada aspek mencari pekerjaan mana yang cocok, bidang apa yang mungkin dikuasai oleh mahasiswa dan keputusan dalam melanjutkan pendidikannya. Pada penelitian ini mahasiswa tingkat akhir dengan usia 22 tahun masih berfokus pada penyelesaian skripsinya dan belum memiliki pekerjaan bahkan pandangan mengenai masa depannya. Dariyo (dalam Prihatin, 2017) mengungkapkan ideal mahasiswa tingkat akhir harus memiliki pandangan masa depan, merencanakan karir yang sesuai setelah melalui pasca kelulusan, dan menemukan kompetensi dirinya yang akan membawa pada jaminan masa depan finansial yang baik. Didukung oleh pendapat Hurlock (1980) menjelaskan bahwa pasca kelulusan dari perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar dan masih merasa bergantung kepada orangtua menjadi orang yang diharuskan untuk mandiri. Nantinya terdapat pola hidup yang baru di kehidupan

mahasiswa tingkat akhir seperti memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen baru. Selain itu individu pada usia muda salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir normalnya akan mencoba berbagai pekerjaan yang paling sesuai untuk memenuhi kebutuhan mereka.

KESIMPULAN

1. *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkat rendah dengan persentase 52% dari total 198 mahasiswa tingkat akhir, sedangkan pada tingkat tinggi dengan persentase 48% dari total 186 mahasiswa tingkat akhir.
2. Ditinjau dari aspek *quarter life crisis* yang paling dominan pada *quarter life crisis* rendah pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada aspek cemas akan masa depan dengan persentase 0% dan tertekan akan tuntutan dengan persentase 1% sedangkan untuk *quarter life crisis* tinggi didominasi oleh aspek tertinggi yakni khawatir terhadap relasi interpersonal dengan persentase 69% dan aspek putus asa dan penilaian negative terhadap diri dengan persentase 64%.
3. Hasil perhitungan kategorisasi jenis kelamin, laki – laki memiliki tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi dari perempuan. Dengan persentase *quarter life crisis* laki – laki sebesar 56% dengan total responden 97 sedangkan perempuan memiliki persentase 54% dengan total responden 54.
4. Ditinjau berdasarkan usia, *quarter life crisis* banyak dialami oleh individu usia 22 tahun dengan persentase 52%.

SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat memperluas relasi dengan cara membangun hubungan dengan teman seperjuangan skripsi maupun orang lain yang dianggap mampu memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi dan perencanaan masa depan. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan diri sehingga dapat mengurangi rasa khawatir

terkait hidupnya. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat belajar untuk memahami kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri, serta meyakini bahwa ada hasil baik yang tercapai di masa depan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain untuk menggali lebih dalam terkait *quarter life crisis*. Bisa menghubungkan dengan factor yang mempengaruhi supaya memahami upaya dalam meminimalisir dampak *quarter life crisis*.
- b. Peneliti perlu mempertimbangkan teori yang mendasari konsep *quarter life crisis* yang diteliti sehingga dapat menjelaskan lebih komprehensif terkait batasan *quarter life crisis* maupun usia perkembangan yang mengalami *quarter life crisis*.
- c. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap terkait fenomena *quarter life crisis* maka peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan data demografi yang lebih bervariasi selain jenis kelamin dan usia, seperti status pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan. (2020). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). *Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter*. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–11.
- Agustin, I. (2012). *Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced*.
- Aisyiyah, B., Suprapti, V., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood*. 1(1), 359–369.
- Amirullah. (2015). *Populasi dan Sampel; Research and Development Journal of Education*, 16(4), 293–303. 18 Mei 2022
- Arini, D. P. (2021). *Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21*. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15, 11–20.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). *Emotional Intelligence Dan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis*. *Psychology*, 19(2), 1035–1046.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. August.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Azmy, M. M. (2022). *Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). *Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.
- Fadillah, R. E. A. (2013). *Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi*. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156. 22 Juni 2022
- Giyarto. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Hardani, Ustiawaty, J. A. H. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psychology*, 4, 10–27.
- Inayah, A. (2018). *Menyikapi Quarter-Life Crisis*. *Psychology*, 76(3), 61–64.
- Maesyaroh, D. A. (2021). *Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Miller, B. J. L. (2011). *The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. *Art and Sciences*.
- Mulyadi, M. (2011). *Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya [Quantitative and Qualitative Research and Basic Rationale to Combine Them]*. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. 183.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? Thesis of Family and Community Studies, September*, 1–44.
<https://pdfs.semanticscholar.org/0f75/a32d8463a5b30b4c5c435219805e33a73eeb.pdf>. 11 Desember 2021
- Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Alirudin, A. (2021). *Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan*. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 32.
- Permatasari, R., Ervina, I., & Nur' aini, S. (2020). *Gambaran Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Jember*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jember : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi (tidak diterbitkan). Lampung : Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Prihatin, Yuli (2017) *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kematangan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Mecu Buana Yogyakarta.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. In Penguin Putnam.

<http://www.amazon.com/dp/1585421065>. 14 Maret 2022.

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37.

Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. *Psychology*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara

Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). *Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.

Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). *Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda*. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322.

Umah, R. (2021). *Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

IDENTITAS PENELITI

Nama : Sakina Nurul Fajeri
Alamat : Perum Bumi Konang Indah b-02 Kraksaan Probolinggo
Email : sakinanf00@gmail.com